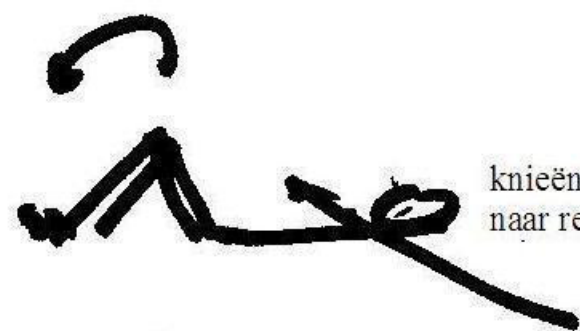


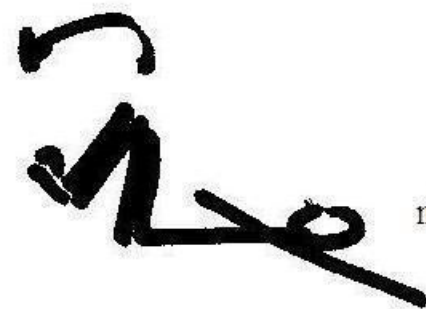


Filmpje 1

Ochtendritueel (vóór het opstaan)



knieën van links naar rechts 2x



met voeten los van de grond 2x



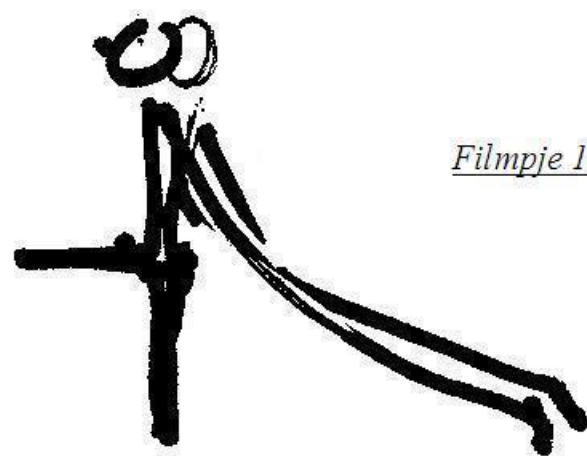
1 been gestrekt 2x 10 sec



Uiteindelijk: neus naar je knie, voet en tenen achterover. 1x L, 1x R



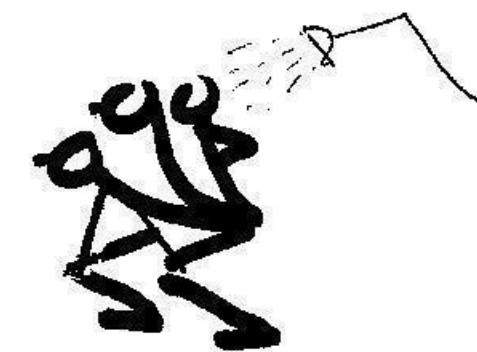
Rek je lekker uit



Filmpje 13 10x



Filmpje 15



Filmpje 8A deel 2



op de tenen

8x links en 8x rechts



Filmpje 37
Hoepeloefening

Vóór het ontbijt:

kruiphouding



Filmpje 16



stofzuiger



Filmpje 17



5-10x

buiklig-extensieoefening

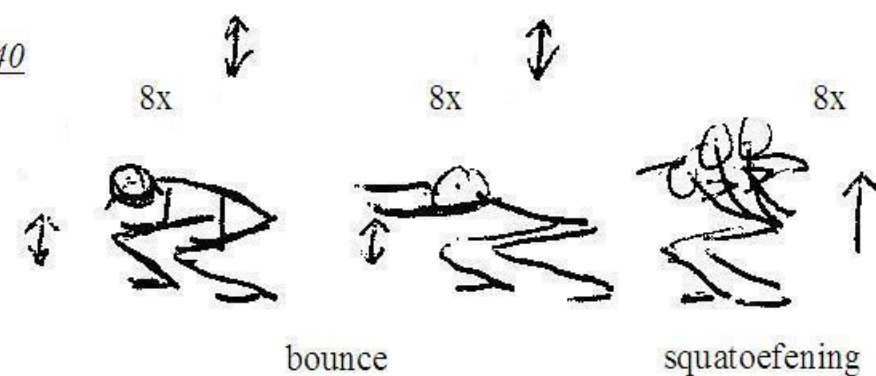


Filmpje 18



5-20x

Filmpje 15/40



bounce

squat-oefening

Filmpje 9



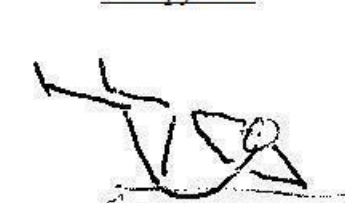
5x 10 rechte buikspieren

Filmpje 10



5x 10 schuine buikspieren

Filmpje 11



5x 10 dynamische schuine buikspieren

Filmpje 39



schaatsoefening